

Recensioni

La grande illusione creata dal cervello



Scorrevole, appassionante, accessibile anche ai non addetti ai lavori, *Inventare la mente* si legge quasi come un romanzo, eppure è un saggio molto accurato, che demolisce parecchi luoghi comuni sul complesso rapporto tra mente e cervello, e svela non pochi trucchi sui sistemi attraverso i quali il cervello ci permette di interagire con il nostro corpo, con l'ambiente che ci circonda e con gli altri. L'autore, Chris Frith, è docente di neuropsicologia al Wellcome Trust Centre for Neuroima-

INVENTARE LA MENTE
Come il cervello crea la nostra vita mentale
di Chris Frith
Raffaello Cortina, Milano, 2009, pp. 280 (euro 24,00)

ging dello University College di Londra, e da ex studente di fisica ha una solida preparazione matematica e la passione per la statistica e le scienze empiriche.

Dopo una breve introduzione sulla psicologia in generale, e sulle straordinarie risorse offerte dalle nuove tecniche di *brain imaging*, Frith analizza nello specifico l'affascinante relazione, ancora in parte misteriosa, tra mente e cervello. Anche le sensazioni più comuni, come il riconoscimento di un volto o di un oggetto, sono la dimostrazione dell'in-

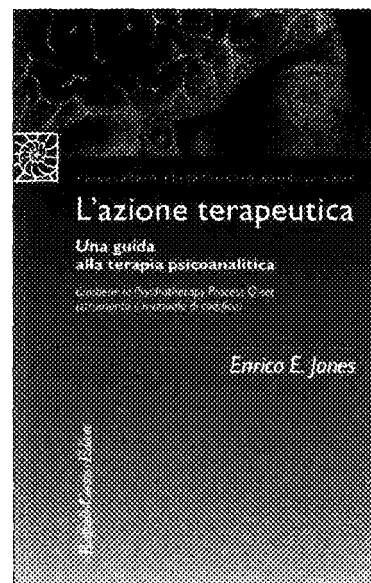
Tutta la verità sulla psicoterapia

Come funziona la psicoterapia? Perché una persona cambia ponendosi in relazione con il terapeuta? Qual è la terapia più adatta alle necessità di ciascuno? A queste domande sempre vive nella mente di chiunque si affacci al mondo della cura dell'anima attraverso le parole, Enrico Jones offre un ricco ventaglio di risposte. L'autore parte dalle rilevazioni empiriche tratte da numerose esperienze cliniche elaborate per mezzo di un originale questionario (lo Psychotherapy Process Q-Sort, di cui nel testo viene fornita la griglia di codifica): un andamento dal basso verso l'alto - dall'esperienza clinica verso le teorizzazioni - che rende il testo interessante per gli psicoterapeuti e non solo per gli analisti. E quindi che cosa cambia e perché nella relazione psicoterapeutica? *L'insight* e la relazione interpersonale si confermano i due fattori centrali del cambiamento, mentre le tecniche impiegate favoriscono l'auto-riflessione e i processi di mentalizzazione. «La maggior parte dei pazienti deve imparare che è la comprensione di sé, piuttosto che ricevere saggezza, il mezzo con cui sarà in grado di cambiare e mantenere il cambiamento».

Prima di soffermarsi sulle tecniche che agevolano la presa di contatto con se stessi, Jones dedica molte pagine a un altro tema scottante, vale a dire la diagnosi psicologica. L'autore è del parere che una buona diagnosi della condizione del paziente sia possibile solo nelle fasi iniziali del trattamento, collegando la valutazione della psicopatologia e dei punti di forza della persona con l'intervento clinico.

Ricco di esempi clinici e trascrizioni di sedute analitiche e colloqui psicoterapeutici, il volume è chiuso dalla traduzione italiana del famoso articolo di Gabbard e Westen *Ripensare l'azione terapeutica* (2003). Riecheggiando le parole di Peter Fonagy, che ha affermato «Non si può leggere questo libro senza diventare un terapeuta più efficace», si può aggiungere che la lettura delle parole di Jones aiuta il paziente a diventare più consapevole rispetto ai mille vantaggi che può trarre dalla psicoterapia.

Andrea Castiello d'Antonio



L'AZIONE TERAPEUTICA
Una guida alla terapia psicoanalitica
di Enrico E. Jones
Raffaello Cortina, Milano, 2008,
pp. 262 (euro 25,50)

cessante attività del cervello, di cui la nostra mente è quasi sempre inconsapevole. E l'accesso diretto al mondo fisico è soltanto un'illusione creata dal cervello: la relazione con il mondo esterno nasce grazie alle inferenze fatte dal cervello sulla base delle sensazioni ricevute dagli organi di senso. «Ci sono moltissime cose – spiega Frith – che il nostro cervello fa e che non raggiungeranno mai la nostra mente conscia».

Secondo l'autore, per capire appieno la creatività del cervello dobbiamo innanzitutto abbandonare l'illusoria separazione tra il nostro corpo e il resto del mondo fisico; un mondo nel quale il cervello ci immerge completamente, nascondendoci tutte le complesse operazioni che è costretto a realizzare per permetterci questa fusione con l'ambiente. Attraverso l'apprendimento associativo il cervello costruisce infatti

una mappa del mondo, fondamentale per la nostra sopravvivenza e per la rapidità delle nostre reazioni.

Parte delle conoscenze sul mondo sono già «installate» nel cervello dopo milioni di anni di evoluzione; il resto delle nostre percezioni arriva dagli organi di senso, ma anche dalla capacità cerebrale di elaborare il materiale grezzo che arriva dai sensi e dalla sua abilità nel completare e correggere un'informazione incompleta.

Questo tipo di conoscenza è però essenzialmente soggettivo: «La mia conoscenza del mondo mentale – il mondo delle altre menti – può venir creata esattamente allo stesso modo», spiega Frith. «Dagli indizi forniti dai miei sensi, il mio cervello crea il modello di un mondo mentale fatto di credenze, desideri e intenzioni». Proprio come riproduce modelli del mondo fisico, il cervello

elabora dunque anche complessi modelli della mente altrui, permettendoci di far parte di un mondo mentale condiviso dal quale possono emergere inganni e deliri collettivi, ma anche verità e progresso.

L'intima convinzione che la mente appartenga solo a noi stessi è dunque secondo Frith la più grande illusione creata dal nostro cervello: «Noi siamo immersi nel mondo mentale degli altri proprio come lo siamo nel mondo fisico. Ciò che pensiamo e facciamo usualmente è modellato da coloro con i quali stiamo interagendo».

Quale sia il vantaggio di questa inconsapevolezza non è ancora chiaro. Di sicuro c'è che la mente, ignara del faticoso lavoro del cervello, può farsi cullare in tutta tranquillità dai nostri sogni a occhi aperti.

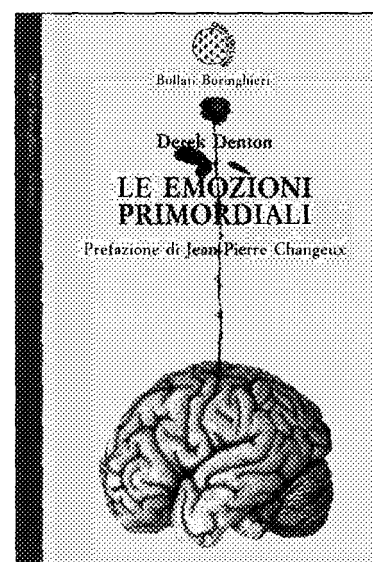
Cinzia Sgheri

Le radici della coscienza

Perché abbiamo il terrore di perdere coscienza? Per lo stesso motivo per cui ricerchiamo esperienze che alterino i nostri stati di coscienza. Da una parte mantenerci coscienti garantisce la sopravvivenza. Dall'altra, modificare i nostri stati di coscienza ci porta a esperire qualcosa di emozionante. Le emozioni «primordiali» sono quelle che, secondo l'autore, in funzione dei recettori interni (enterocettivi), costituirebbero una sorta di prima autoconsapevolezza, sulla quale si edifica successivamente la coscienza nelle varie età della vita. Ciò che chiamiamo coscienza, consapevolezza di sé e degli altri, nonché dell'ambiente interno ed esterno, è cementato nel sistema nervoso e nei nostri stati organici. Più che ricercarne l'origine e le dinamiche, dovremmo studiare la coscienza nelle nostre funzioni basali e anche nel mondo animale, come del resto avviene nel processo di conoscenza di altri aspetti della natura biologica. Che la coscienza abbia più una natura biologica che ultraterrena è del resto esperienza quotidiana di ognuno di noi. Questa tesi esposta con dovizia di prove sperimentali in questo ricco volume, frutto di anni di studio da parte di Derek Denton, autorità internazionale nel campo degli istinti animali, della fisiologia integrativa, oltre che fondatore del più importante centro di ricerca australiano sul cervello, l'Howard Florey Institute.

Se la coscienza è un prodotto dell'evoluzione, per capire come si è andata costituendo nell'arco di milioni di anni dobbiamo cercarla negli animali. E possiamo farlo studiando ciò che forma l'impalcatura degli stati di coscienza: le emozioni «primordiali», quelle che inducono a soddisfare bisogni come fame, sete, sonno, orgasmo e altre funzioni fisiologiche fondamentali. Il compito che Denton si è posto è quello di guidarci attraverso una filogenesi della coscienza. Come in ogni viaggio riuscito, al termine della lettura ne sapremo molto di più: su di noi, in quanto umani, e sul nostro sé, immerso nella natura biologica.

Pierangelo Garzia



LE EMOZIONI PRIMORDIALI

di Derek Denton

Bollati Boringhieri, Torino 2009,

pp. 368 (euro 40,00)